

# 巡回だより

令和 7年 2月17日  
中野区立中野東中学校  
特別支援教室 イーストルーム

早いもので、今年度も、残すところあと1か月半程になりました。特別支援教室では、引き続き、一人ひとりの思いを受け止め、願いに寄り添いながら、指導をしていきたいと思ひます。ご家庭でもご協力いただくことがあるかと思ひますが、どうぞよろしくお願ひいたします。

新しい年が始まると、新しい気持ちで「今年目標」を決める人が多いと思ひます。特別支援教室での授業でも、「今年目標」を生徒に聞きました。「早寝早起きをする」「色々なことに集中して取り組む」「忘れ物をしないようにする」といった生活面での目標にした人もいれば、「教科の提出物を出す」「定期考査に向けての学習を早めに始めたい」という学習面での目標にした人もいました。

目標を達成するためには、ゴールから逆算して、何から始めればいいのか、スタートラインを決めることが大切です。そしてそこから、段階を踏んでできることを積み上げて、目標を達成できると良いですね。



**目標達成!**

## 「体を動かす活動」について

特別支援教室の授業では、「体を動かす活動」を行うことがあります。

「体を動かす活動」というと、「体育の授業ですか?」と思われるかもしれませんが。

特別支援教室では、「自分の体の動かし方の特徴を知り、改善することで、日常生活をより快適に過ごす」ために、「体を動かす活動」に取り組むことがあります。

自分の体がどのように動くかを知ったり、自分の体がかたいかやわらかいか、あるいは力が入りすぎていないかを知ったりすることは、自己理解につながります。それを知った上で、意識して体を動かすことによって、書字や日常生活の体の動かし方の改善につながります。また、体のコントロールができることは、気持ちのコントロールにもつながっていきます。



### 活動例：ボールを使ったトレーニング

2つのボールを使って、体を思い通りにコントロールするための力を養うトレーニングを行います。ボールは、片手に収まるくらいの大きさで、軽いものを使います。右手に1つ、左手に1つボールを持ち、指示された動きを決められた時間内で合計何回できるか、数えます。ちなみにボールの色は、右手と左手で異なる色にしたほうがやりやすいです。決められた動きとは、たとえば次のような動きです。

- ①2つのボールを上へ投げ、落ちてきたボールをキャッチする。
- ②2つのボールを、空中で交差するように上へ投げ、落ちてきたボールをキャッチする。
- ③2つのボールを、下に落とし、床に落ちる前にキャッチする。
- ④2つのボールを、空中で交差するように下に落とし、床に落ちる前にキャッチする。



これらの動きを、1つの動きにつき、たとえば2分、と時間を決めて行います。

「空中で交差させる」「床に落ちる前にキャッチする」といった、普段のボールを使った運動ではあまり使わない動きを取り入れることにより、ただ体を動かすだけではなく、頭も一生懸命に使います。慣れない動きをしながら自分でボールの回数を数えることも、意外と大変です。こうした活動を短時間に集中して行うことにより、頭も体もすっきりして、もし眠かったとしても、目が覚めます。また、「考える」「ボールを投げる」という2種類の活動を同時に行う中で、どちらかがおろそかにならないように取り組むため、集中力がアップします。

### 年度末に向けて

現在、各巡回校で、1・2年生の「後期まとめの四者面談」を行っています。保護者の皆様におかれましては、お忙しいところお越しいただきありがとうございます。

「後期まとめの四者面談」終了後も、3月まで、特別支援教室の指導は続きます。引き続き、「連絡ノート」をご覧ください、コメントをいただけますと幸いです。

よろしくお願いいたします。